

Herzlich willkommen bei der Montagsmeditation! Schließe bitte deine Augen. Ich lade dich heute dazu ein, all deine persönlichen Belastungen loszulassen, damit du dich einmal wieder ganz leicht und unbeschwert fühlen kannst.

Stell dir bitte einmal vor, wie es sich jetzt anfühlen würde, wenn du einen *sehr* langen Urlaub hättest. Niemand möchte jetzt irgendetwas von dir. Keine Verpflichtungen... Du hast Zeit und Ruhe und kannst jetzt sein, wo du gerne möchtest.

Wie würde dieser Ort aussehen, an dem du jetzt gerne wärst... mit ganz viel Zeit... mit ganz viel Ruhe? Es kann ein Ort in deiner Phantasie sein, so etwas wie der perfekte Ort der Entspannung. Oder es kann ein Ort sein, an dem du schon mal warst. Entscheide dich einfach spontan für ein schönes Plätzchen, das dir jetzt gerade in den Sinn kommt.

Du bist jetzt an diesem wunderschönen Ort der Entspannung. Und schau mal in dich hinein, ob da vielleicht noch etwas ist, was dich in deinen Gedanken oder in deinen Gefühlen noch belastet? Schau es dir mal an, was könnte das sein? Vielleicht Sorgen von deiner Arbeit... oder vielleicht belastende Probleme in deiner Beziehung oder Familie... oder vielleicht etwas ganz anderes?

Ich stehe jetzt hier neben dir an diesem wunderschönen Ort, den du dir ausgewählt hast... und ich gebe dir jetzt eine Schnur in die Hand... und an der Schnur hängt ein Luftballon, der mit Gas gefüllt ist und ein bisschen über dir schwebt.

Und du kannst nun, wenn du das möchtest, deine Belastungen und Sorgen einfach mal in der Form von kleinen Päckchen an die Schnur von diesem Ballon anhängen. Und da es ein magischer Luftballon ist, macht es ihm überhaupt nichts aus, wieviel du an die Schnur hängst... der Ballon drängt immer noch nach oben... Halte die Schnur gut fest, damit der Ballon nicht einfach so nach oben davonschwebt...

Und da es ganz egal ist, wie viele schwere Päckchen du an den Ballon noch dranhängst... Vielleicht willst du ja gleich noch ein paar mehr Belastungen und Sorgen an diesen Ballon hängen? Soviel du möchtest kannst du jetzt abgeben... und anbinden an diesen magischen Luftballon...

(5-10 Sekunden Pause)

Und wenn du soweit bist... und der Ballon gut beladen ist mit deinen Sorgen, mit deinen Belastungen... dann lass doch die Schnur einfach mal los... und lass den Ballon einfach mal aufsteigen...

Und es ist ein ganz wunderbares Gefühl, einfach mal loslassen zu können... schau einfach mal, wie der Ballon mit all deinen Paketen ganz leicht in der Luft schwebt und aufsteigt... wie er immer höher steigt... und höher...

Schau mal, er sieht von Moment zu Moment immer kleiner aus, da ganz oben in der Luft. Und spüre mal in dich hinein, vielleicht fühlst du dich jetzt auch schon viel leichter... viel unbeschwerter... viel freier...

Und genieße dieses Gefühl einfach mal... Und du weißt, du kannst dieses Gefühl der Freiheit... dieses Gefühl der Unbeschwertheit... auch mitnehmen in deinen Alltag.

Und immer, wenn du dich an diesen Moment wieder erinnerst, dann kannst du dich genauso frei und unbeschwert fühlen wie du es jetzt gerade fühlst. Spür mal hinein in dich, wie sich das anfühlen würde, wenn du dich immer wieder so frei und gelöst fühlen würdest...

Und meditiere jetzt noch so lange weiter, wie DU es gut und richtig findest.